

## 暮らし エコ ニュース

### 家でできるウォームビズ

過剰に暖房を使わずに、室温20℃でも快適に過ごせるライフスタイルを「ウォームビズ」といいます。

近年は、自治体・民間企業だけでなく、各家庭でも日常生活の中でウォームビズを実践する動きが広がっています。そこで今回は、暖房に頼らずに少しの工夫で暖かくなる衣食住の方法を紹介します。

#### ○朝食をしっかり取る

朝食をしっかり取ることは、新陳代謝を活発にし、内側から体を温める効果があります。時間がない時には、温かいスープを飲むだけでも効果的です。

#### ○食材にこだわりを

新陳代謝を高めて体を温める根菜や香味野菜などの食材を選ぶなど、食べ物で温まる工夫をしましょう。また、発酵食品である紅茶やココアなどは体内で熱を作ってくれるので、体が温まるといわれています。蜂蜜やショウガなどを入れるとさらに効果的です。

#### ○身に着ける衣類の素材に着目する

湿気で発熱する繊維や赤外線を放出する素材を織り込んだ生地を使ったTシャツ・腹巻き・靴下など、保温効果が高い



素材のインナーウェアを着用し、体を温めましょう。

#### ○ひざ掛けや座布団を活用する

ひざ掛けは気軽に取り入れられる保温アイテムです。スポーツ観戦などで利用されている「スポーツひざ掛け」などもあります。また、毛足の長い座布団は腰回りからくる冷えの予防に効果的です。

※12月は地球温暖化防止月間です。冬はエネルギー使用量が多くなる季節です。省エネを心掛けて、地球温暖化防止に努めましょう。くわしくは環境計画課(☎20-1533)へ。

### 消費生活相談

## Q&A

### 海外の通販サイトで 買い物をするときのトラブル

**Q** 海外の通販サイトで商品の購入を検討しています。その際に注意することを教えてください。

**A** 海外の通販サイトを利用した買い物では、「注文した商品が届かない」「縫製が乱雑で模倣品だった」などの相談が寄せられています。中には「日本語のサイトだったので、国内の業者だと思い注文したが、商品が届かず確認したところ海外の通販サイトで連絡先が不明だった」というケースもあります。

海外との取引の場合、いったんトラブルが生じると解決が

困難であったり、時間がかかったりする場合もあるので特に注意が必要です。

契約前に次のポイントをチェックしましょう。

- 安心して利用できるサイトであるか判断するため、所在地や連絡先、ほかの利用者の評価などの事業者情報をよく確認すること。サイト内の日本語表記が不自然な場合も注意が必要です
- 購入する商品が模倣品でないか十分に注意すること。一般に流通している価格より大幅に安く販売されている場合などは、模倣品である可能性があります。意図せず模倣品を購入してしまった場合でも、返品や返金を求めることは困難です
- 配送方法や配送までにかかる期間を知っておくこと
- 購入した商品が日本国内への輸入が禁止または制限されている物品ではないか事前に確認すること。これらに当てはまる場合、消費者が罪に問われたり、税関で輸入が許可されなかったりする場合があります
- 購入後にトラブルになることもあるので、キャンセル・返品条件・利用規約は事前に必ず確認すること

※くわしくは消費生活センター(☎23-1161)へ。